

План лекцій і лабораторних занять з дисципліни
«Фізіології рухової активності різних груп населення».для студентів
III курсу ФПО на 2025/26 н.р.

Дата	Лекції	Лабораторні заняття
1.09 –5.09	1. Вступ до “Фізіології рухової активності різних груп населення”	
8.09–12.09	2. Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ.	1. Вступ до “Фізіології рухової активності різних груп населення”. Особливості методів дослідження. Дослідження залежності ЧСС від потужності роботи.
15.09–19.09	3. Фізіологічна характеристика втоми.	2. Фізіологічний аналіз розминання та фізіологічних реакцій при роботі у зоні максимальної потужності.
22.09–26.09	4. Фізіологічна характеристика процесів відновлення.	3. Особливості змін фізіологічних показників під час виконання статичних та динамічних навантажень.
29.09–3 .10	5. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та якостей.	4. Фізіологічний аналіз розвитку втоми при циклічній роботі.
6.10–10.10	6. Фізіологічні основи тренування. Показники натренованості.	5. Фізіологічні механізми відновлення фізичної працездатності.
13.10–17.10	7. Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму. Класифікація резервів.	6. Підсумкове заняття. "Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають що виникають при виконанні фізичних вправ".
20.10–24.10	8. Фізіологічні механізми адаптації до особливих умов довкілля.	7. Фізична працездатність та методи її оцінювання.
27.10–31.10	9. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок	8. Аеробні та анаеробні можливості організму. Методи дослідження.
3.11–7.11	10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб різних вікових груп	9. Оцінювання фізичної підготовленості за показниками серцево-судинної та дихальної систем.
10.11–14.11		10. Оцінювання фізичної підготовленості за показниками центральної нервової та м'язової систем.
17.11–21.11		11. Підсумкове заняття: “Фізіологічні основи оцінювання рівня натренованості спортсменів”.
24.11–28.11		12. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок
1.12 –5.12		13. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб різних вікових груп
8.12–12.12		14. Підсумкове заняття: “ Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на представників різних груп населення”.

Самостійна робота.

- 1.Фізіологічні особливості оцінювання фізичної працездатності в обраному виді спорту.
- 2.Фізіологічні особливості виникнення втоми в обраному виді спорту.
- 3.Фізіологічна характеристика засобів відновлення в обраному виді спорту.

Лекції читає: **доц. Вовканич Л.С.**

Лабораторні заняття ведуть:

доц. Вовканич Л.С.,

доц. Бергтраум Д.І .

В кінці семестру – **екзамен**